

# les **zOOms** 2019

de L'Observatoire Cetelem

## Thème 2 : Vivre au travail ou travailler pour vivre ?

**Enquête 2/3 : « Travail, je t'aime moi non plus : le sentiment des Français sur le bonheur au travail »**

Mai 2019

---

**Magalie Gérard**, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

**Pierre-Hadrien Bartoli**, Directeur d'études au Département Politique – Opinion

**Morgane Hauser**, Chef de groupe au Département Politique – Opinion

# Sommaire

**Méthodologie d'enquête**

**P.3**

**Equilibre vie professionnelle et vie personnelle, quels écueils ?**

**P.5**

**Le travail, une trajectoire et un accomplissement ?**

**P.11**

**Être heureux au travail, est-ce possible ? Et comment ?**

**P.16**

**L'entreprise doit-elle chercher à faire le bonheur de ses salariés ?**

**P.23**



# Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **15** au **16 mai** 2019.



Échantillon de **1006** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e)**.



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

# Equilibre vie professionnelle et vie personnelle, quels écueils ?

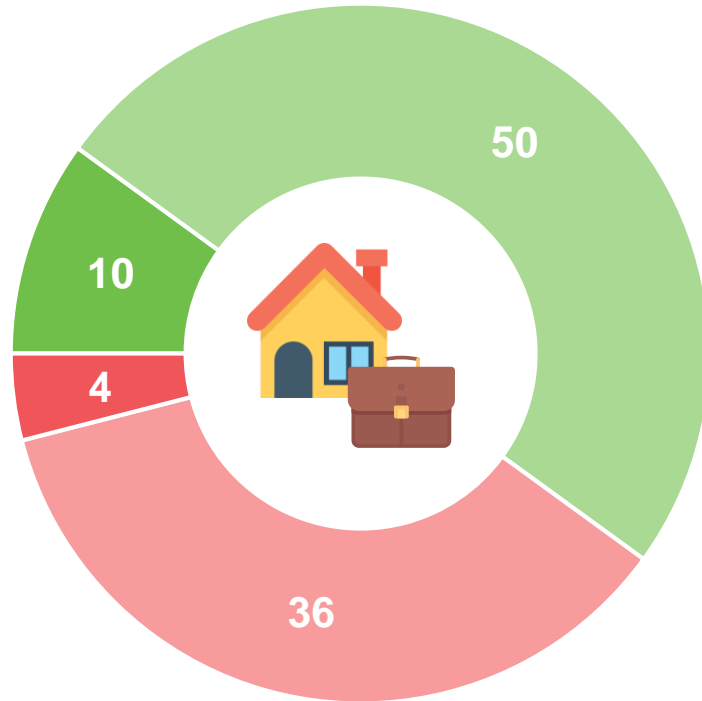
- Dans l'ensemble, les Français estiment qu'il est plutôt aisé de maintenir un équilibre entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle (60%), tout en notant d'emblée qu'il s'agit d'une facilité relative, seuls 10% estimant que cet équilibre est « très facile » à trouver.
- Dans le détail, on note que certaines activités apparaissent plus aisées que d'autres à coupler avec l'idée d'une vie professionnelle. Si avoir des enfants, lorsqu'on est un homme, ou manger sain paraissent facilement conciliables avec le travail pour la majorité, la possibilité de maintenir des activités culturelles ou sportives posent davantage question, tout comme le fait d'avoir des enfants, cette fois, lorsqu'on est une femme. Pouvoir continuer à se former (scolairement ou professionnellement) semble pour la majorité difficilement compatible avec une activité professionnelle. On note que les femmes considèrent plus que les hommes la difficulté à trouver l'équilibre entre ces différents aspects personnels et professionnels.
- Dans les faits, le travail semble régulièrement envahir l'espace personnel des travailleurs. 74% d'entre eux confient qu'il leur arrive régulièrement de penser à leur travail en rentrant chez eux, 63% qu'il restent souvent plus longtemps que prévu par leurs horaires pour pouvoir terminer des tâches, et 43% qu'il leur arrive souvent de répondre à des appels ou mails professionnels en dehors de leurs heures de travail. Ce transfert de la vie professionnelle sur les moments de vie personnelle concerne encore davantage ceux qui occupent des fonctions intellectuelles ou supérieures.



# Dans l'ensemble, la majorité des Français estime qu'il est facile de concilier vie professionnelle et vie personnelle, les femmes témoignant d'un peu plus de difficultés

De manière générale, de votre expérience ou l'idée que vous vous en faites, est-il facile ou difficile de concilier vie professionnelle et vie personnelle ?

- À tous, en % -



**60%**

**estiment qu'il est facile de concilier vie professionnelle et vie personnelle**

*Hommes : 64%*

*Travaillent actuellement : 65%*

**40%**

**estiment qu'il est difficile de concilier vie professionnelle et vie personnelle**

*Femmes : 44%*

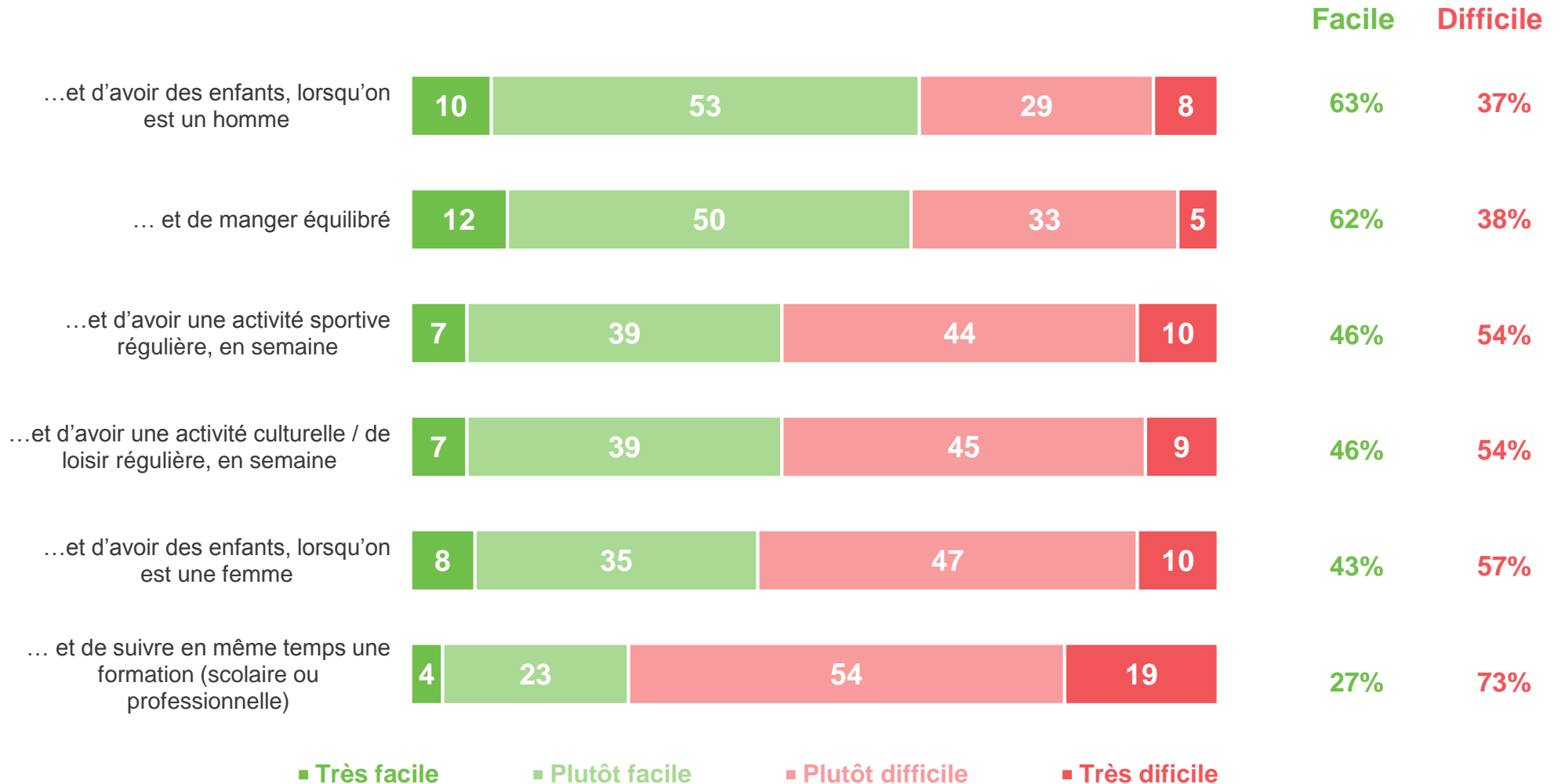
*Ne travaillent pas actuellement : 45%*

■ Très facile ■ Plutôt facile ■ Plutôt difficile ■ Très difficile

# Certains aspects de la vie apparaissent comme plus faciles que d'autres à concilier avec une vie active, come le fait d'avoir une activité sportive ou d'avoir des enfants, particulièrement quand on est une femme

Et plus précisément, diriez-vous qu'il est facile ou difficile de travailler... ?

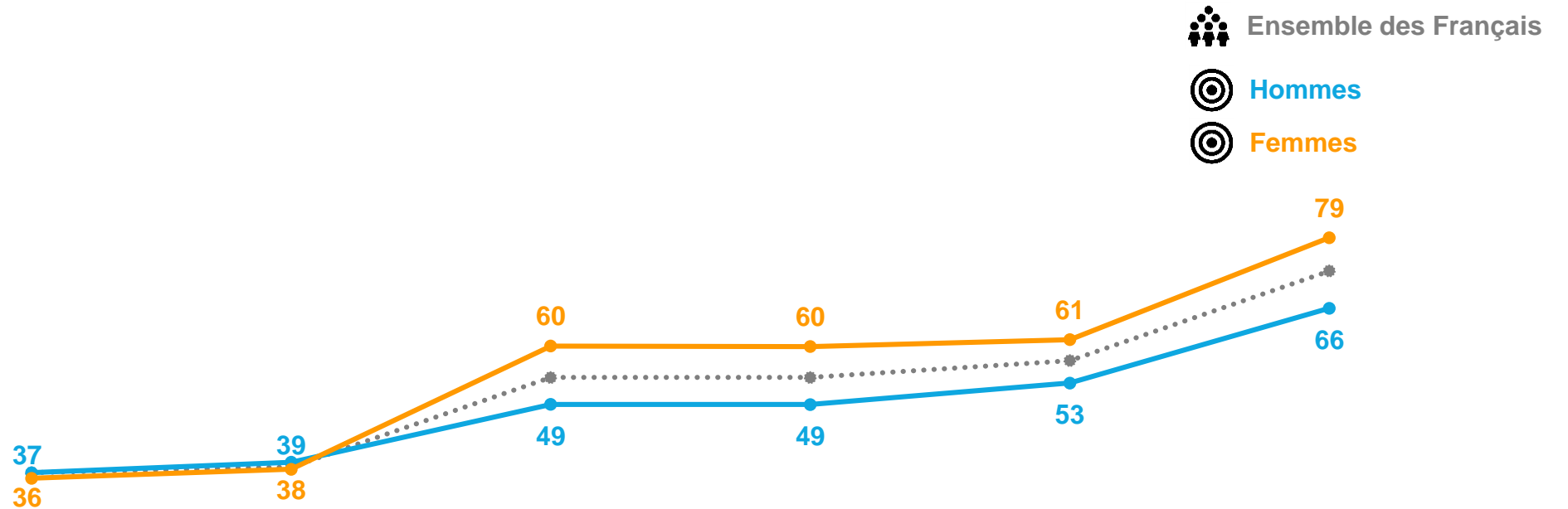
- À tous, en % -



# De manière générale, les femmes ont plus que les hommes tendance à considérer que les différentes activités sont difficiles à concilier avec la vie active

Et plus précisément, diriez-vous qu'il est facile ou difficile de travailler... ?

- À tous, en % de réponses « Difficile » -



...et d'avoir des enfants, lorsqu'on est un homme

... et de manger équilibré

...et d'avoir une activité sportive régulière, en semaine

...et d'avoir une activité culturelle / de loisir régulière, en semaine

...et d'avoir des enfants, lorsqu'on est une femme

... et de suivre en même temps une formation (scolaire ou professionnelle)



# Dans les faits, le travail envahit largement la vie personnelle de ceux qui travaillent, qui continuent à y penser, voire même à travailler, lorsqu'ils rentrent chez eux

Vous-même, vous arrive-t-il souvent, de temps en temps, rarement ou jamais de... ?

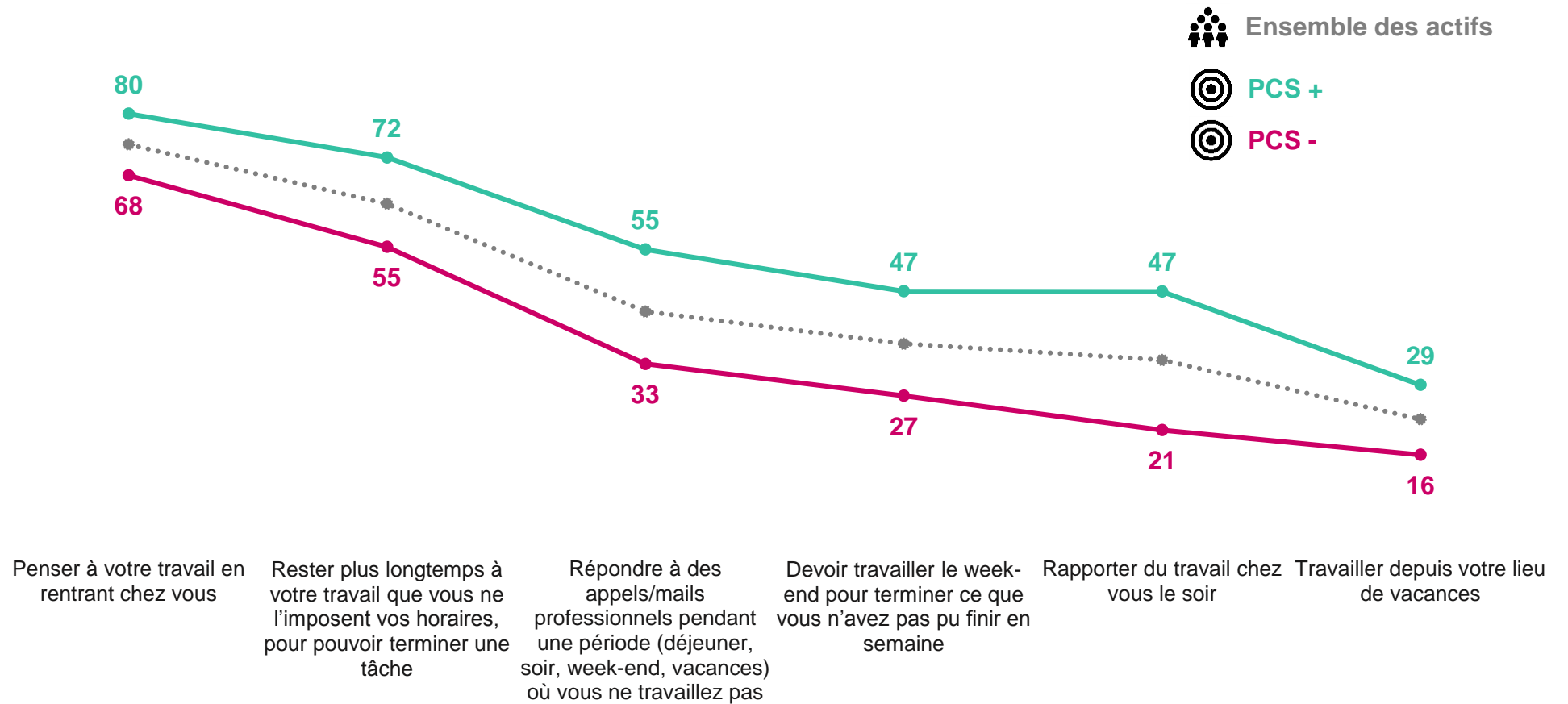
- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % -



# Les actifs qui exercent des professions supérieures (indépendants, cadres, enseignants, etc.) ont largement plus tendance à voir leur travail déborder sur leur vie personnelle que les actifs des catégories populaires

Vous-même, vous arrive-t-il souvent, de temps en temps, rarement ou jamais de... ?

- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % de réponses « **Cela arrive régulièrement** » -



Penser à votre travail en rentrant chez vous

Rester plus longtemps à votre travail que vous ne l'imposez vos horaires, pour pouvoir terminer une tâche

Répondre à des appels/emails professionnels pendant une période (déjeuner, soir, week-end, vacances) où vous ne travaillez pas

Devoir travailler le week-end pour terminer ce que vous n'avez pas pu finir en semaine

Rapporter du travail chez vous le soir

Travailler depuis votre lieu de vacances



# Le travail, une trajectoire et un accomplissement ?

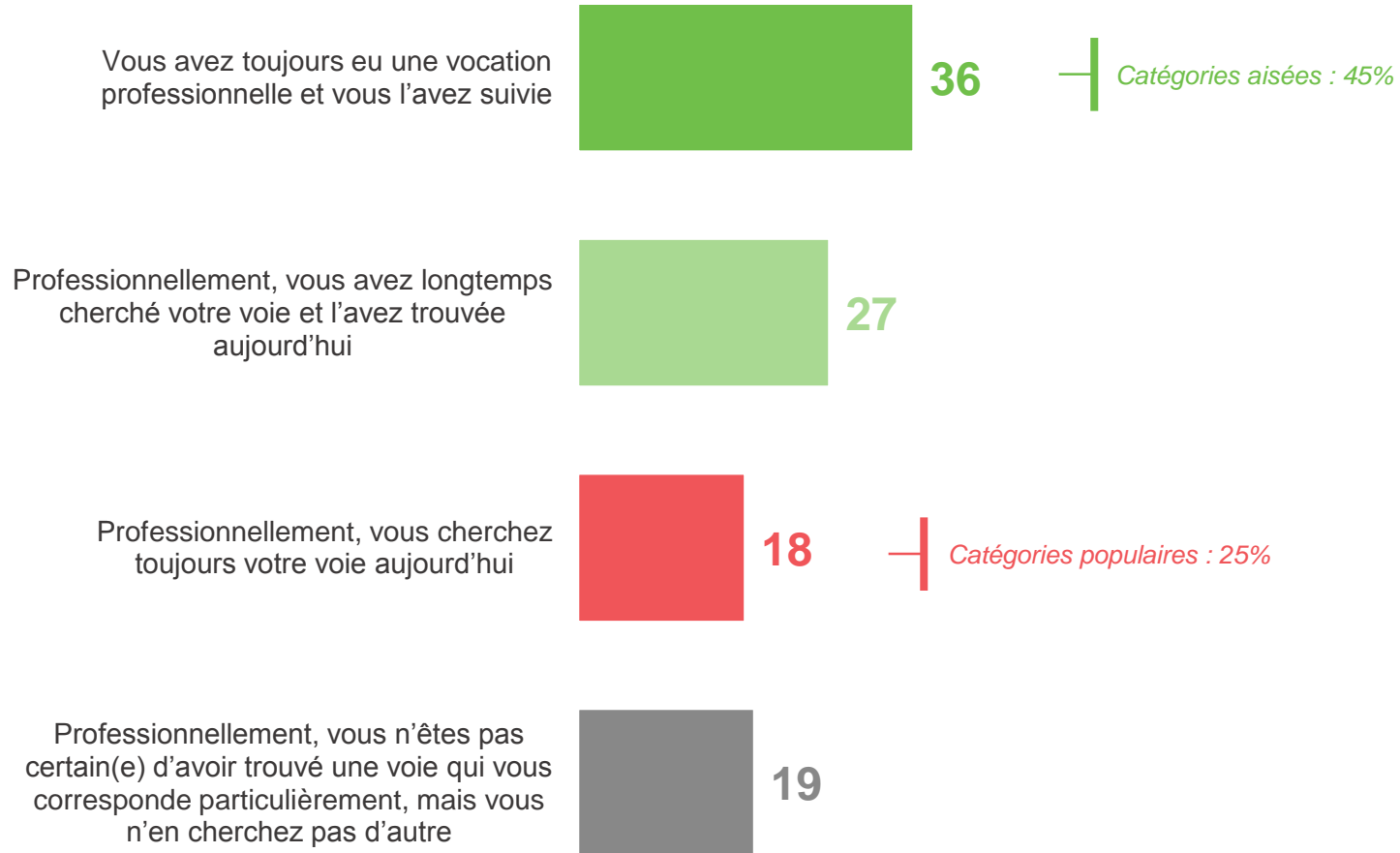
- Pour la plupart d'entre eux, ceux qui travaillent aujourd'hui considèrent que professionnellement, ils ont le sentiment d'avoir toujours eu une vocation et de l'avoir suivie (36%). Pour certains, la vocation professionnelle est plus sinueuse, 27% estimant s'être longtemps cherchés avant de trouver la leur et 18% être toujours en recherche, 19% confiant même avoir abandonné l'idée de trouver réellement leur voie.
- 63% estiment ainsi que leur travail correspond à la profession qu'ils envisageaient d'exercer. Considérant ce que leur travail leur apporte, la plupart des actifs se montrent satisfaits, et font le tableau d'une vie professionnelle enrichissante, à la fois sur le plan intellectuel (79% apprennent des choses, 70% ont le sentiment de se développer), sur le plan relationnel (74% y nouent des liens avec des personnes qui comptent pour eux) et sur le plan financier (70% estiment que leur travail leur permet de vivre convenablement). Les catégories les plus aisées ont à nouveau davantage tendance à considérer que leur travail est satisfaisant sur tous ces aspects.
- Malgré les nombreux apports que peut représenter leur travail, les actifs se montrent partagés quant à ce qui domine dans le rapport quotidien qu'ils entretiennent avec lui : 51% estiment que leur travail est avant tout une source de stress, 49% qu'il est avant tout une source d'accomplissement. Les cadres et professions supérieures penchent légèrement plus pour la notion d'épanouissement (53%), sans véritablement inverser la tendance. Le travail, pour autant qu'il est enrichissant, reste ainsi une forme de contrainte pour les Français.



# La plupart des travailleurs estiment avoir eu une vocation professionnelle et l'avoir suivie, particulièrement au sein des catégories les plus aisées

D'une manière générale, concernant votre vie professionnelle, laquelle des situations suivantes correspond-elle le mieux à votre situation ?

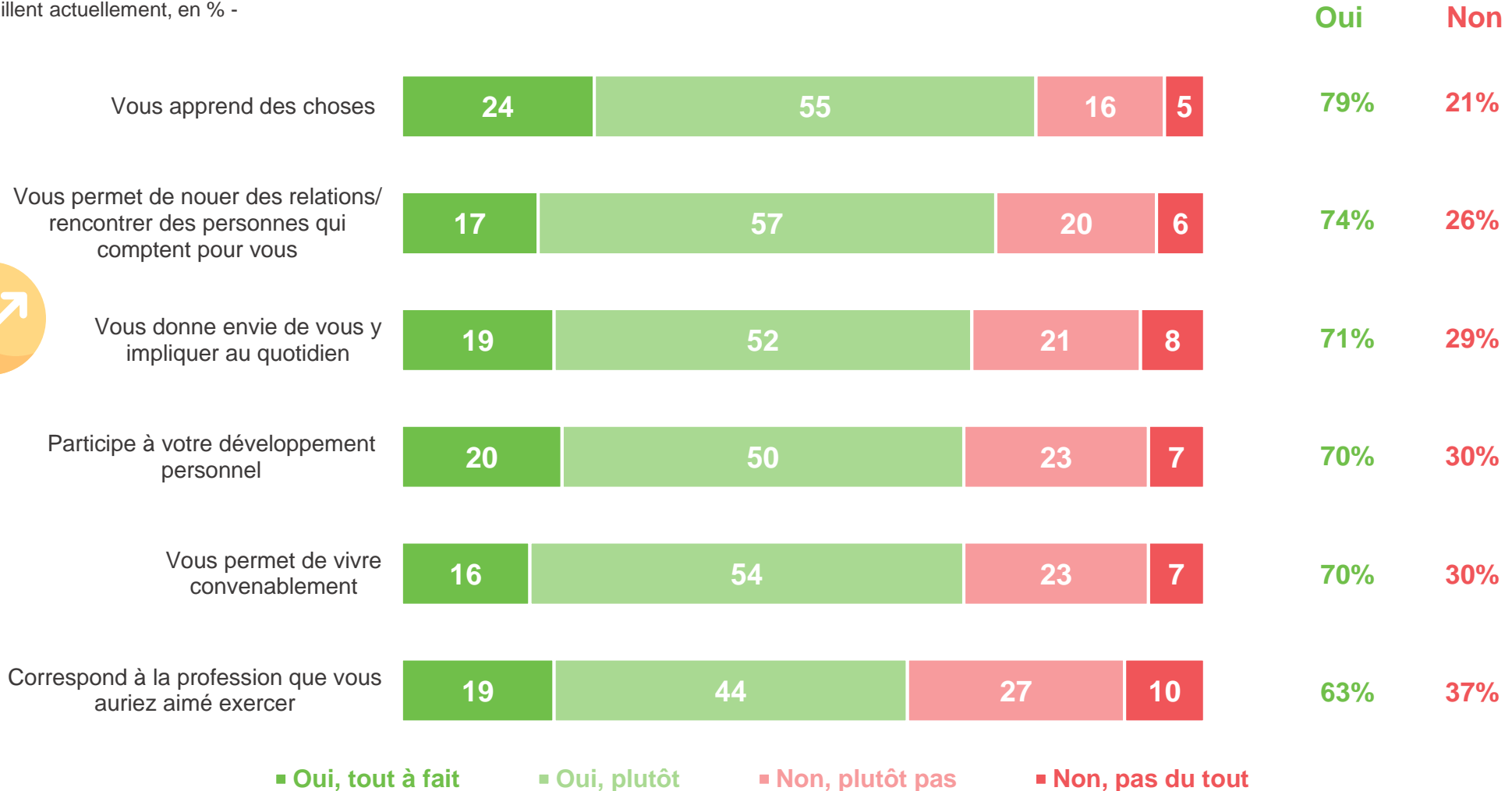
- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % -



# La plupart des travailleurs perçoivent leur travail de manière positive : source d'apprentissage, de relations et de développement personnel, il permet à la plupart (70%) de vivre convenablement

Aujourd'hui, diriez-vous que votre travail... ?

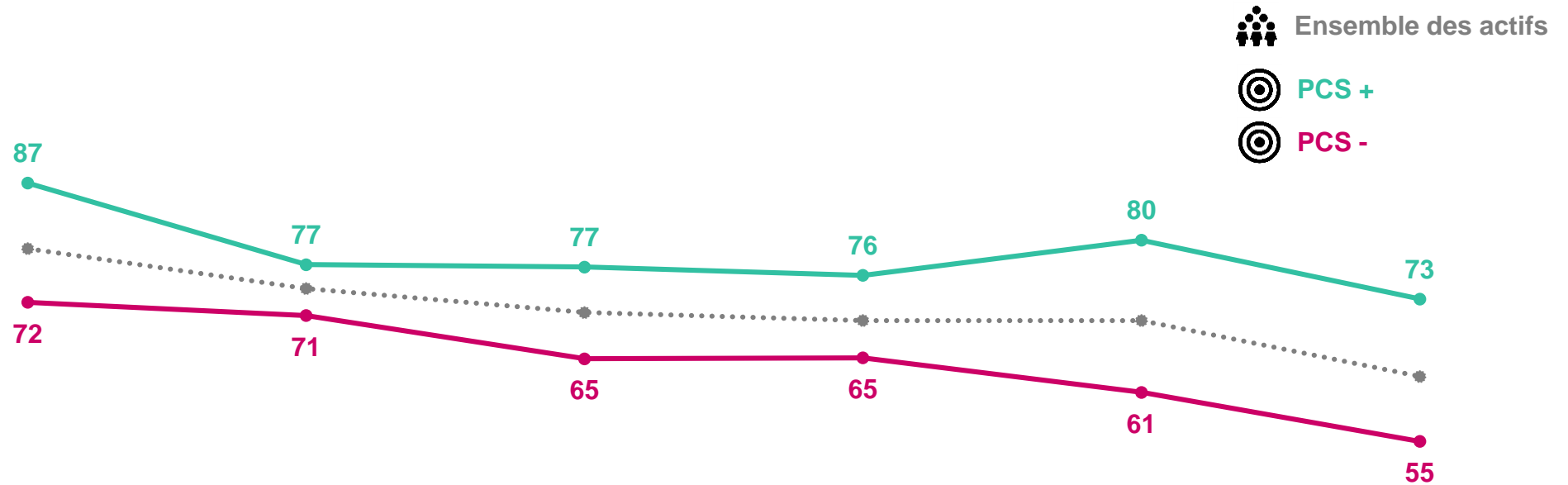
- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % -



# Au sein des catégories aisées, le sentiment que le travail enrichit domine plus largement, notamment du point de vue financier

Aujourd'hui, diriez-vous que votre travail... ?

- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % de réponses « Oui » -



Vous apprend des choses

Vous permet de nouer des relations/ rencontrer des personnes qui comptent pour vous

Vous donne envie de vous y impliquer au quotidien

Participe à votre développement personnel

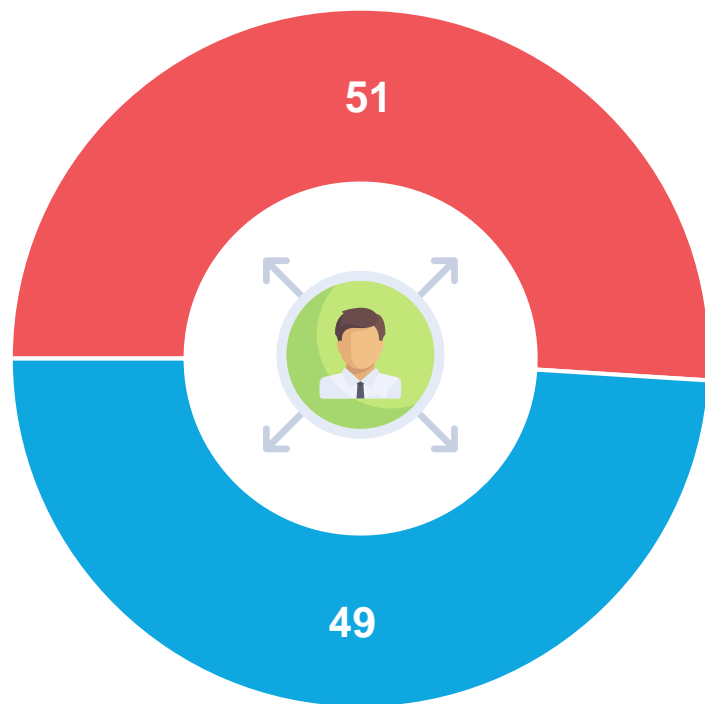
Vous permet de vivre convenablement

Correspond à la profession que vous auriez aimé exercer

# Malgré des apports conséquents au développement, le rapport profond au travail divise les travailleurs, la moitié estimant qu'il est avant tout une source de stress, l'autre moitié une source d'épanouissement

D'une manière générale, diriez-vous que travailler est pour vous, la plupart du temps... ?

- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % -



**51%**

**estiment que travailler est avant tout une source stress**

*Catégories populaires : 54%*

*Estiment qu'il est difficile de concilier vies perso et pro : 71%*

**49%**

**estiment que travailler est avant tout une source d'épanouissement et d'accomplissement**

*Catégories aisées : 53%*

*Estiment qu'il est facile de concilier vies perso et pro : 61%*

# Être heureux au travail, est-ce possible ? Et comment ?

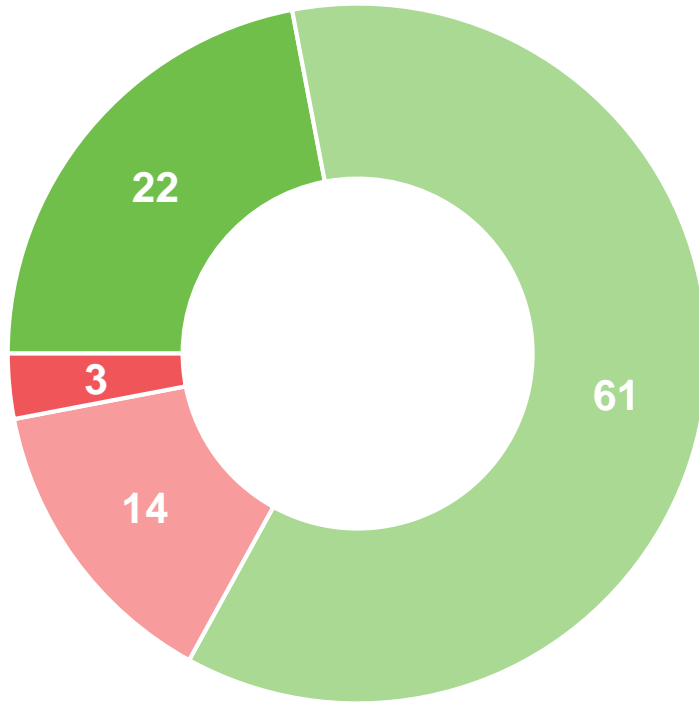
- Entre enrichissement personnel et contrainte synonyme de stress, les Français voient le travail comme une activité dans laquelle on peut être heureux (83%), même s'ils restent mesurés sur le sujet (22% seulement en sont *tout à fait* convaincus). Les travailleurs font écho à cette perception, sans la recouvrir complètement. 68% d'entre eux déclarent être actuellement heureux dans leur travail, dont 15% tout à fait, signe que pour certains, une marge d'amélioration existe.
- Quand ils évoquent spontanément la question du bonheur au travail, les actifs évoquent en premier lieu leurs collègues et la bonne ambiance qui peut régner dans leur environnement, mais mentionnent également des enjeux de reconnaissance et de salaire.
- Et pour cause, les éléments qui apparaissent comme importants pour rendre les salariés heureux au quotidien sont nombreux, passant avant tout par un bon relationnel avec ses collègues (62% *très important*) et ses managers (52%), ainsi que par l'intérêt des missions à réaliser (51%). Des questions plus logistiques, comme la proximité avec le lieu de vie ou la qualité des outils techniques apparaissent rapidement comme très importants, de même que l'adéquation entre les valeurs de l'entreprise et celle du travailleur, signe que le bonheur au travail se construit à la fois sur des dimensions intellectuelles et des dimensions pratiques.
- A l'inverse, certains éléments peuvent gâcher aisément la journée des travailleurs et en premier lieu, la mauvaise humeur de leur manager est ce que les actifs redoutent le plus (39%). Ils se montrent également particulièrement agacés par les défaillances matérielles (32%), mais aussi par l'idée de réaliser des tâches qui leur semblent inutiles (29%), et ce, bien plus que par l'idée de réaliser des tâches difficiles (15%).



# Pour la majorité des Français, le travail peut être source de bonheur...

Aujourd'hui, diriez-vous que le travail peut rendre heureux ?

- À tous, en % -



**83%**

**estiment que le travail peut rendre heureux**

*65 ans et plus : 91%*



**17%**

**estiment que le travail ne peut pas rendre heureux**

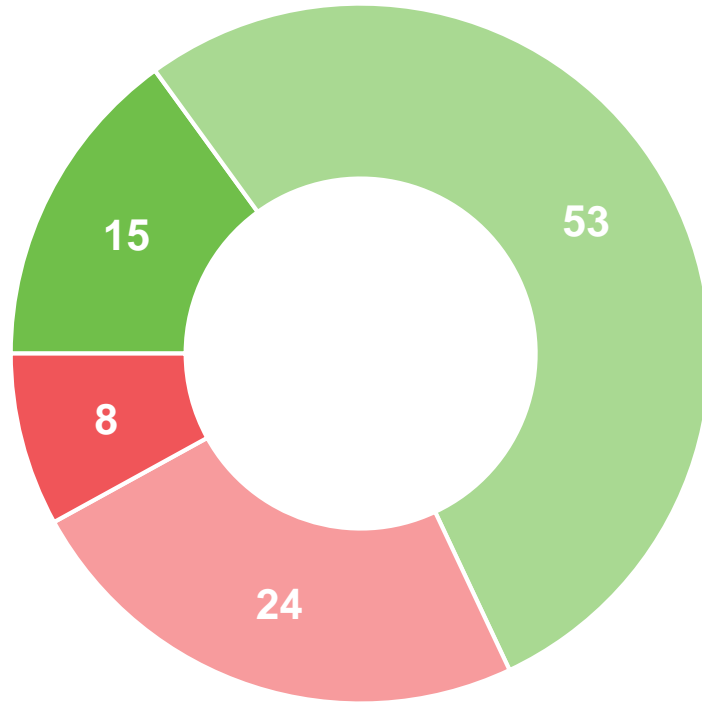
*Catégories populaires : 23%*

■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout

# ... et ceux qui travaillent s'estiment majoritairement heureux, surtout ceux qui exercent des professions intellectuelles/supérieures

Aujourd'hui, diriez-vous que vous-même vous êtes heureux actuellement dans votre travail ?

- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % -



**68%**

**estiment être heureux actuellement dans leur travail**

*Catégories aisées : 73%*

*Estiment que le travail est principalement une source d'accomplissement : 88%*



**32%**

**estiment ne pas être heureux actuellement dans leur travail**

*Catégories populaires : 63%*

*Estiment que le travail est principalement une source de stress : 52%*

■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout



## Exemples de verbatim

Personnellement, quelles sont les choses qui peuvent vous rendre heureux au travail ? Question ouverte – Réponses spontanées

- Aux personnes qui travaillent actuellement -

« Avoir de la reconnaissance, de la considération de la part de sa hiérarchie. Un salaire décent pour pouvoir profiter de la vie avec sa famille. Avoir la possibilité de progresser professionnellement. »

« La bonne entente avec les collègues, la gratitude des clients, la reconnaissance des supérieurs, la satisfaction du travail bien fait, l'apprentissage de choses nouvelles, l'aide et le soutien des collègues et supérieurs, la bonne humeur de chacun. »

« Que chacun ait de la conscience professionnelle pour faire son travail correctement et ne pas le reporter sur les autres ; que le travail soit hiérarchisé et structuré de façon à ce que chacun sache ce qu'il a à faire. »

« Je voudrais de la reconnaissance de la part de la direction où à défaut une rémunération "juste". Le travail d'une personne qui s'investit énormément sans regarder ses horaires ne devrait pas avoir la même rémunération qu'une personne qui ne s'investit pas. triste réalité sur le monde du travail. »

« Un plan de carrière bien établi, une augmentation, une promotion, une augmentation de responsabilités, le respect que l'on m'accorde en tant qu'individu et en tant qu'expert et aussi des valeurs fortes dans l'entreprise en accord avec les miennes. »

« Il faudrait que le travail soit hiérarchisé et structuré de façon à ce que chacun sache ce qu'il a à faire. »

« Un meilleur salaire et respect des patrons, une meilleure considération. Il faudrait faire en sorte que les gens aient plus de temps pour les loisirs, ne pas passer sa vie au boulot, cessez cet esclavagisme moderne. »

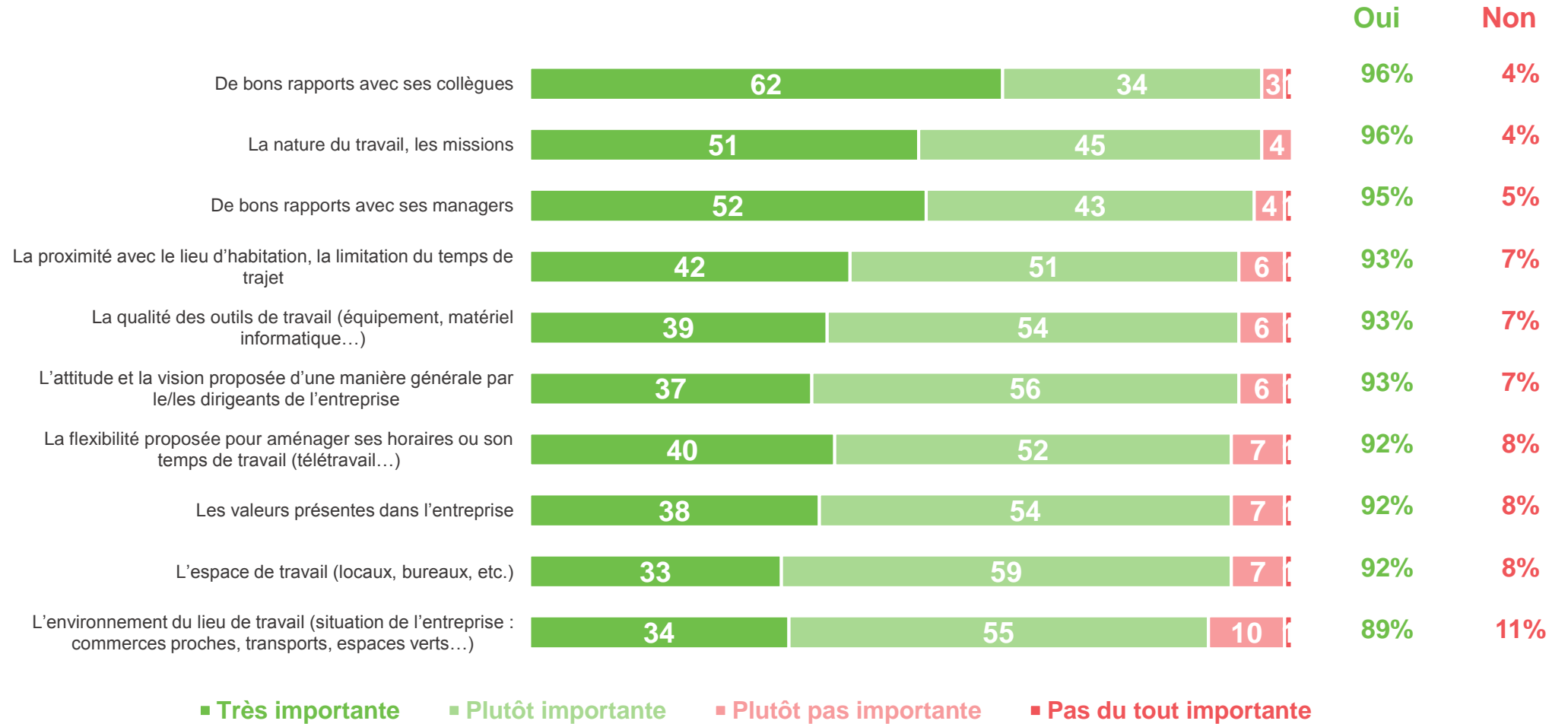
« Le plus important est bonne entente avec les collègues et le personnel encadrant mais aussi avoir un lieu de travail agréable. »

« Un travail sans stress permanent, une bonne entente entre les collègues et la hiérarchie, un travail reconnu et rémunéré à sa juste valeur et aussi de la compréhension de la part de la hiérarchie. »

# Le bonheur au travail dépend, selon les Français, de multiples facteurs, et en premier lieu de missions intéressantes pour le travailleur ainsi que d'un bon relationnel, les temps de transport, la qualité du matériel ou la flexibilité apparaissant rapidement au second plan

Selon vous, chacun des éléments contribue-t-il de manière importante ou pas importante à rendre les travailleurs heureux dans leur travail ?

- À tous, en % -

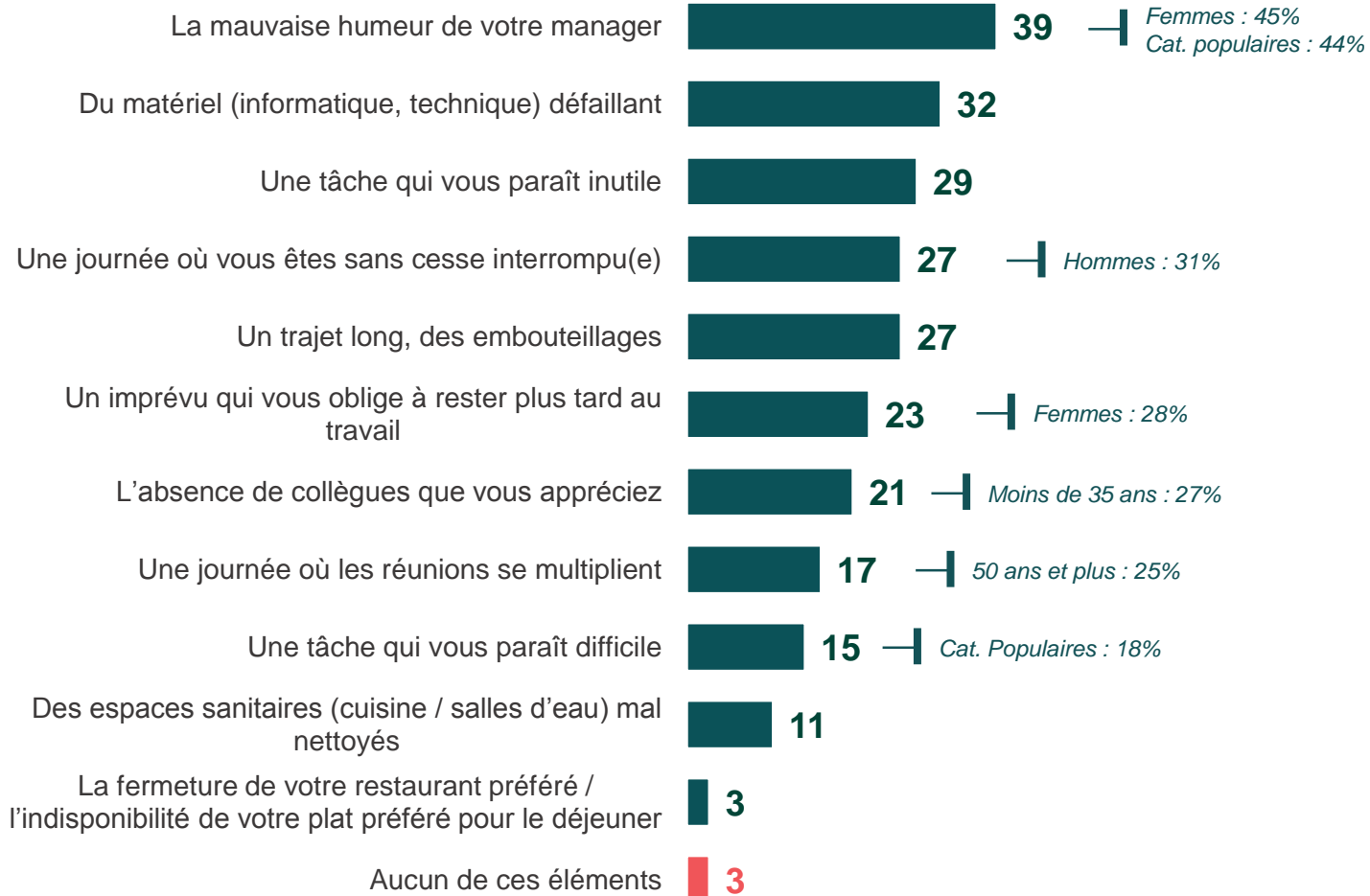


# Parmi les éléments les plus susceptibles de gâcher la journée de travail des travailleurs, la mauvaise humeur du manager, du matériel défaillant ou le sentiment d'effectuer une tâche inutile

Et parmi les éléments suivants, quels sont les plus susceptibles de gâcher votre journée au travail ?

Trois réponses possibles

- Aux personnes qui travaillent actuellement, en % -



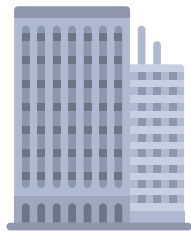
# L'entreprise doit-elle chercher à faire le bonheur de ses salariés ?

- Les Français sont divisés sur la responsabilité du bonheur des salariés dans l'entreprise : 45% estiment qu'il s'agit avant tout d'un enjeu de mobilisation personnelle, 55% estiment qu'il s'agit avant tout d'une mobilisation collective qui doit être impulsée par l'entreprise, les femmes, particulièrement.
- Les Français voient néanmoins avec intérêt se développer les politiques de bien-être et bonheur au travail développées par les entreprises, notamment à travers la mise en place d'activités, d'espaces de jeux, de détente, etc. Ils considèrent dans l'ensemble que l'entreprise est légitime à vouloir faire le bien de ces salariés (81%) et qu'il s'agit d'un bon investissement (78%), qui n'influe pas négativement sur la productivité des salariés. Au contraire, 81% estiment que les salariés, plus heureux, deviennent également plus productifs dans leur travail. Si bien que, si la majorité des Français estiment que ces démarches profitent avant tout aux salariés, environ un tiers (34%) considèrent que rendre ses salariés plus heureux est profitable à l'entreprise, qui s'immisce davantage dans la vie personnelle du salarié et se l'attache davantage.
- Dans ce contexte, les Français perçoivent plutôt positivement l'arrivée des Chiefs Happiness Officers dans les entreprises, considérant que la création de ces postes correspond plus à un véritable besoin des salariés et des entreprises (63%) qu'à un effet de mode (37%).

# Dans l'ensemble, les Français sont partagés sur la question du bonheur au travail, près de la moitié estimant qu'il s'agit d'un effort personnel, une petite majorité estimant qu'il s'agit avant tout d'une responsabilité d'entreprise

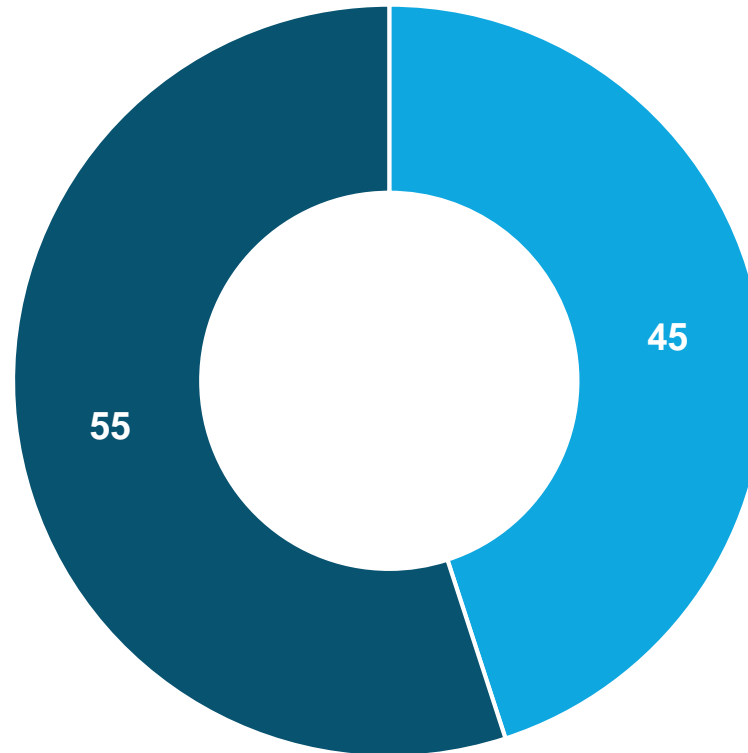
Laquelle des deux propositions suivantes se rapproche le plus de ce que vous pensez ?

- À tous, en % -



**Le bonheur des salariés au travail passe avant tout par la capacité de l'entreprise à proposer des projets, des rituels, des espaces ou activités permettant à chacun de se sentir heureux au travail : 55%**

*Femmes : 59%  
Inactifs : 60%*



**Le bonheur au travail relève avant tout des efforts personnels de chacun : 45%**

*Hommes : 50%*

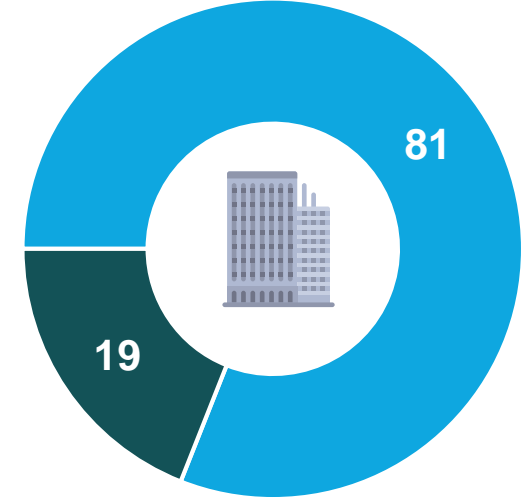
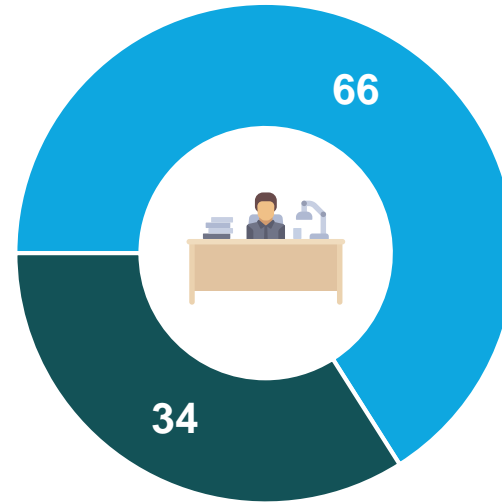
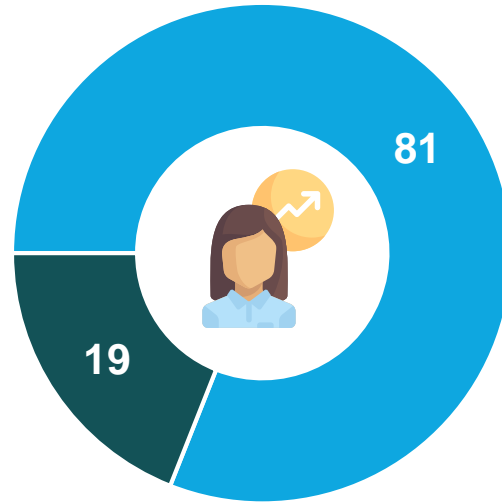
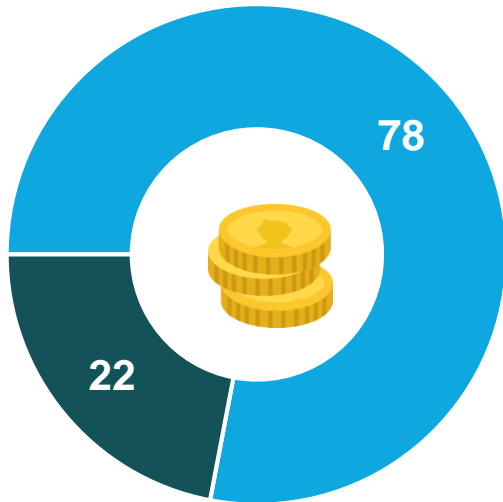




# Dans l'ensemble, les mesures prises par les entreprises pour contribuer au bonheur des salariés sont bien accueillies par les Français, qui considèrent qu'il s'agit d'une responsabilité d'entreprise, qui est profitable aux salariés en les rendant plus heureux et plus productifs

De nombreuses entreprises s'investissent pour favoriser le bonheur au travail en proposant des distractions dans le cadre du travail (consoles de jeux, salles de détente, babyfoot...), en organisant des événements conviviaux pour les salariés, etc. De laquelle des positions suivantes vous sentez-vous le/la plus proche concernant cette démarche ?

- À tous, en % -



- Il s'agit de dépenses utiles pour l'entreprise, qui contribue au bien-être de ses salariés
- Il s'agit de dépenses inutiles, l'entreprise qui devrait utiliser cet argent différemment

- Ces démarches rendent les salariés plus productifs car ils sont plus heureux dans leur travail
- Ces démarches rendent les salariés moins productifs car ils ont plus de distractions

- Il s'agit d'une démarche qui profite avant tout aux salariés, car ils sont plus heureux dans leur vie au travail
- Il s'agit d'une démarche qui profite avant tout aux entreprises, car il s'agit d'une manière pour elles de s'immiscer davantage dans la vie de leurs salariés et de les faire passer plus de temps au travail

- Il est du ressort de l'entreprise de chercher à rendre ses salariés plus heureux
- Il n'est pas du ressort de l'entreprise de s'occuper du bonheur de ses salariés

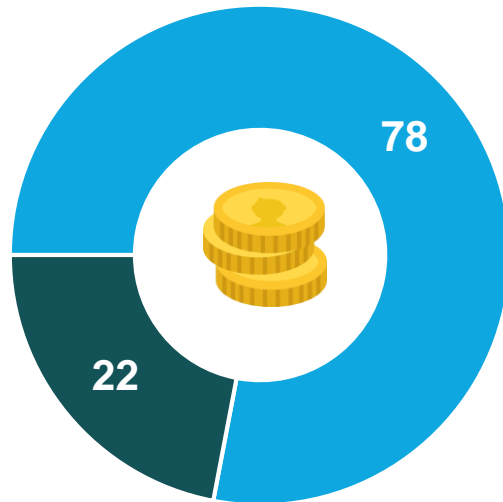
# S'ils partagent dans l'ensemble le sentiment que l'entreprise est dans son rôle lorsqu'elle investit dans le bonheur de ses salariés, les hommes apparaissent légèrement moins investis que les femmes sur le sujet

De nombreuses entreprises s'investissent pour favoriser le bonheur au travail en proposant des distractions dans le cadre du travail (consoles de jeux, salles de détente, babyfoot...), en organisant des événements conviviaux pour les salariés, etc. De laquelle des positions suivantes vous sentez-vous le/la plus proche concernant cette démarche ?

- À tous, en % -

Il s'agit de dépenses utiles pour l'entreprise, qui contribue au bien-être de ses salariés

Femmes : 81%  
50 ans et plus : 81%

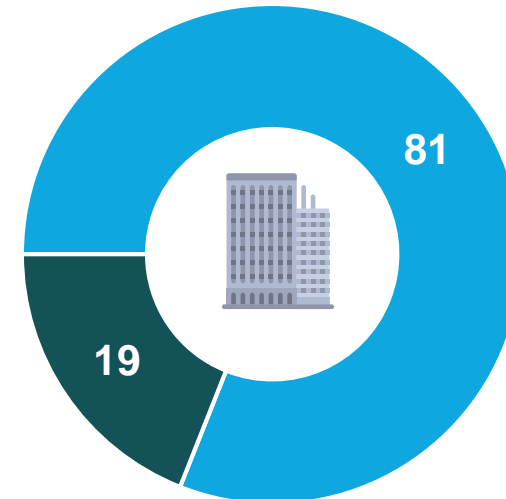


Il s'agit de dépenses inutiles, l'entreprise qui devrait utiliser cet argent différemment

Hommes : 26%  
Travaillent actuellement : 24%

Il est du ressort de l'entreprise de chercher à rendre ses salariés plus heureux

Femmes : 84%



Il n'est pas du ressort de l'entreprise de s'occuper du bonheur de ses salariés

Hommes : 23%  
Moins de 35 ans : 24%

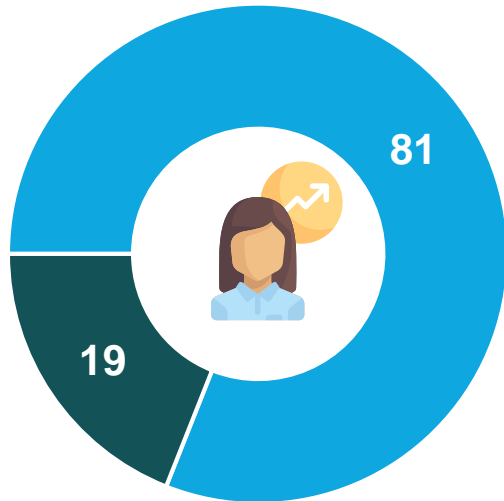
# La plupart des Français estimant que les distractions rendent les salariés plus heureux et donc plus productifs, ils estiment également pour un tiers d'entre eux que les entreprises tirent le meilleur bénéfice de leur présence

De nombreuses entreprises s'investissent pour favoriser le bonheur au travail en proposant des distractions dans le cadre du travail (consoles de jeux, salles de détente, babyfoot...), en organisant des événements conviviaux pour les salariés, etc. De laquelle des positions suivantes vous sentez-vous le/la plus proche concernant cette démarche ?

- À tous, en % -

Ces démarches rendent les salariés plus productifs car ils sont plus heureux dans leur travail

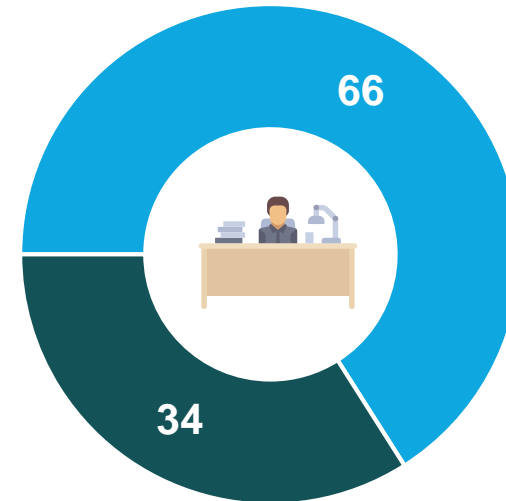
Femmes : 84%  
50 ans et plus : 85%



Ces démarches rendent les salariés moins productifs car ils ont plus de distractions

Hommes : 23%  
Cat. aisées : 24%  
Travaillent actuellement : 22%

Il s'agit d'une démarche qui profite avant tout aux salariés, car ils sont plus heureux dans leur vie au travail



Il s'agit d'une démarche qui profite avant tout aux entreprises, car il s'agit d'une manière pour elles de s'immiscer davantage dans la vie de leurs salariés et de les faire passer plus de temps au travail

35-49 ans : 40%

## Le bonheur des salariés étant perçu comme une des prérogatives de l'entreprise, la création de postes dédiés à part entière au bien-être apparaît légitime pour les Français

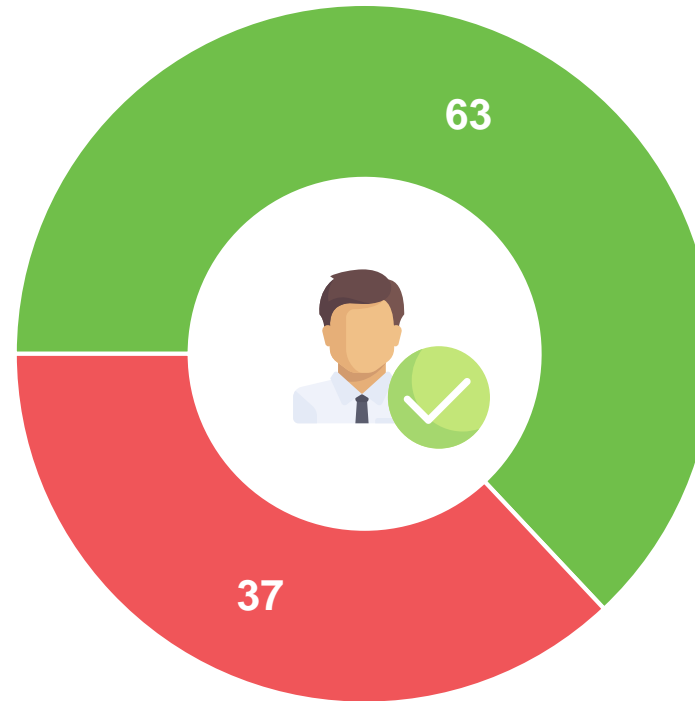
Pour organiser le divertissement et le bien-être des salariés, certaines entreprises ont aujourd'hui créé un poste à part entière, celui de Chief Happiness Officer (Responsable du Bonheur). De laquelle des deux propositions suivantes vous sentez-vous le/la plus proche concernant la création de ce type de poste ?

- À tous, en % -

**Est utile, car elle répond à un véritable besoin des salariés dans l'entreprise**

*Moins de 35 ans : 67%*

*Estiment que le bonheur au travail dépend avant tout de l'entreprise : 69%*



**Est surtout un effet de mode, car il n'y a pas de véritable besoin dans les entreprises**

*Travaillent actuellement : 41%*

*Catégories aisées : 43%*

# Contacts

Merci de noter que toute **diffusion de ces résultats** doit être accompagnée des éléments techniques suivants :  
le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire de l'étude**,  
la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

---

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



[www.harris-interactive.com](http://www.harris-interactive.com)



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

**Contacts Harris Interactive en France :**

Jean-Daniel Lévy – Directeur du Département Politique & Opinion - 01 44 87 60 30 - [jdlevy@harrisinteractive.fr](mailto:jdlevy@harrisinteractive.fr)

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - [llavernhe@harrisinteractive.fr](mailto:llavernhe@harrisinteractive.fr)

ahead of what's next